2.053 Nátierka tvarohová s jablkami
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
tvaroh mäkký	1,00	1,00	1,30	1,30	1,60	1,60	2,00	2,00
maslo	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
jablká	0,50	0,32	0,65	0,42	0,80	0,52	1,00	0,65
citróny	0,30	0,12	0,40	0,16	0,50	0,20	0,60	0,24
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Jablká očistíme, postrúhame a udusíme do mäkka. Necháme vychladnúť. Maslo s tvarohom vymiešame, pridáme udusené jablká a dochutíme citrónovou šťavou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	269	65	1,86	5,8	0,0	1,0	0,1	8,0	0,1	0,036	0,0	0,0	1,0	0,0
B	377	91	2,42	8,3	0,0	1,3	0,2	10,6	0,1	0,052	0,0	0,1	1,3	0,0
C	455	109	2,98	10,0	0,0	1,6	0,2	13,0	0,2	0,062	0,0	0,1	1,6	0,0
D	569	137	3,72	12,5	0,0	2,0	0,3	16,3	0,2	0,078	0,0	0,1	2,0	0,0